МБОУ ДО «ДЮСШ»

План – конспект занятия

Тема: Совершенствуем физическую и техническую подготовку волейболистов.

Тренер-преподаватель:

Н.Д. Филатова

март 2023 г.

*Цель урока:* Продолжаем совершенствовать физико-техническую подготовку занимающихся.

*Задачи:*

1.Развитие физических качеств волейболистов с использованием различного спортивного оборудования.

2. Совершенствуем основные перемещения, стойки волейболиста ,ускорения, имитация основных приёмов в волейболе.

3.Воспитание волевых качеств спортсменов в процессе тренировки (настойчивость, заинтересованность, самообладание).

*Место проведения:* Спортивный комплекс «Обь»

*Группа:* НП-3

*Время :* 14.00

*Продолжительность :* 20 мин.

*Инвентарь*: волейбольные мячи, конусы, волейбольная сетка, тумба прыжковая, барьеры легкоатлетические, лесенка координационная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указатели |
| Подготовительная | 1.Построение в одну шеренгу, приветствие | 3 мин. | Проверить наличие спортивной формы , поприветствовать занимающихся. |
|  | 2. Сообщение задач |  | Обратить внимание воспитанников на задачи урока. |
|  | 3.Беговая разминка (перемещения по диагонали между конусами)  -правым боком  -левым боком  - спиной вперёд  -броски мяча над собой |  | Следим за стойкой волейболиста, ноги согнуты в коленях, мяч на лбу в руках. Вдоль сетки выполняем выпрыгивания вверх с мячом, руки прямые.  Передвигаемся между конусов и подбрасываем мяч над собой двумя руками снизу и ловим. . Вдоль сетки выполняем выпрыгивания вверх с мячом, руки прямые. |
| Основная | 4.Передача мяча по диагонали вдоль конусов:  -верхняя передача мяча над собой  - нижняя передача мяча над собой | 14 мин. | Следим за техникой выполнения упражнений, постановкой рук и ног, правильным перемещением. |
|  | 5.Бег через барьеры , лесенку и прыжки на тумбу:  - бег через барьеры + лестница+ тумба.  -прыжки через барьеры +лестница+ тумба |  | Выполнение упражнения по сигналу, следим за правильностью выполнения упражнения, поочерёдная смена ног, стараемся не сбивать барьеры и не наступать на лестницу ( выполнять на носочках), прыжок на тумбу – толчком двух ног.  Выполнение упражнения по сигналу, следим за правильностью выполнения упражнения, перепрыгиваем барьеры толчком двух ног, лесенку перепрыгиваем так же, тумбу перепрыгиваем толчком двух ног. |
|  | 6. Групповые упражнения с мячами:  -передача мяча в двух шеренгах (сверху).  -передача мяча в двух шеренгах (снизу). |  | По сигналу тренера первая шеренга выполняет передачу сверху своим партнёрам, после чего происходит смена партнёров во второй шеренге и передача мяча продолжается. Смена происходит приставным шагом, не мешая друг другу. Следим за техникой выполнения упражнений, постановкой рук и ног, правильным перемещением. Затем по сигналу тренера, шеренги меняются местами.  То же самое, только приём мяча снизу. Следим за техникой выполнения упражнений, постановкой рук и ног, правильным перемещением. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заключительная | 7.Подвижная игра «Догонялки» | 3 мин. | Девочки ложатся в круг на пол, вниз лицом. Выбирается догоняющий и убегающий. Догоняющий бежит за убегающим и пытается осалить его, а убегающий бегает вокруг девочек и занимает любое место между лежащими и задевает при этом любого игрока, того кого задели встаёт и начинает убегать, либо догонять. Необходимо бегать рядом с лежащими на полу и занять место между лежащими и осалить кого-то, того кого осалили –встаёт и убегает от догоняющего. И наоборот. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 8.Упражнение на восстановление дыхания  -Поднимаемся на носки, руки вверх-делаем вдох, опускаемся -руки вниз - делаем выдох. |  | Упражнение выполняем в кругу.  Восстанавливаем дыхание , делаем глубокий вдох, затем длинный медленный выдох. |
|  | 9.Построение. |  | Подведение итогов занятия. |